

Behandeling

# Voorste kruisbandreconstructie; oefeningen en adviezen

Heeft u een voorste kruisbandreconstructie gehad?

De fysiotherapeut geeft u oefeningen en adviezen.

Bij een voorste kruisbandreconstructie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/patienteninformatie/GRP-010a>) vervangt de orthopedisch chirurg de oude voorste kruisband door een hamstringpees of knieschijfpees. Na de ingreep wordt u naar de afdeling Dagbehandeling gebracht. In de namiddag of vroege avond mag u naar huis. U kunt hier lezen hoe het revalidatieproces verloopt.

Belangrijk:

- De eerste 2 weken na de operatie staan vooral in het teken van wondgenezing.
- Het duurt ongeveer 6 weken voordat de nieuwe voorste kruisband is vastgegroeid in het bot.
- Vanaf 6 weken groeien de bloedvaten in de nieuwe voorste kruisband. Op deze manier wordt de getransplanteerde pees omgezet in levend peesweefsel. Tot de tijd dat de bloedvaten zijn ingegroeid, wordt de voorste kruisband nog niet gevoed en neemt de treksterkte af. Dit heeft gevolgen voor de belastbaarheid van de knie.

Ongeveer 8 weken na de operatie komt u voor controle op de polikliniek Orthopedie van het Jeroen Bosch Ziekenhuis.

## Oefeningen en adviezen

### Vorbereiding

#### Afspraak maken met de fysiotherapeut bij u in de buurt

Maak voor de operatie al een afspraak bij een fysiotherapeut bij u in de buurt voor de dag NA de operatie.

Het is goed om voor de operatie de knie te testen op kracht en conditie (0-meting). Deze metingen en tests vormen de basis voor uw revalidatie. Deze 0-meting kan bij uw eigen fysiotherapeut gebeuren of tijdens de instructies die u voorafgaand aan de operatie in het ziekenhuis ontvangt.

### Wat gebeurt er op de dag van de operatie?

Na de operatie is uw been van bovenbeen tot voet ingepakt in een drukverband. Dit drukverband mag u 24 uur na de operatie verwijderen.

De fysiotherapeut neemt in de middag de eerste oefeningen met u door en leert het lopen met elleboogkrukken (maximaal 10% belast) aan. Als dat nodig is oefent u ook traplopen.

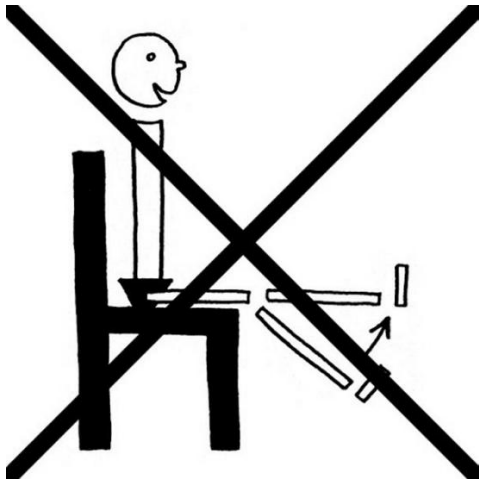
Daarna gaat u met ontslag naar huis.

## Na de operatie

De dag na operatie hebt u de eerste afspraak met uw eigen fysiotherapeut. Deze neemt met u de volgende oefeningen door:

- Flexie mobilisatie, streven is minimaal 70°
- Gestrekt been heffen
- Lopen met elleboogkrukken 10% belast

### Belangrijk: wat mag u na de operatie niet?

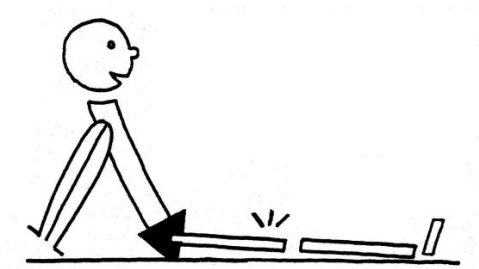


Afbeelding 1

- De eerste 8 weken mag u uw knie niet actief strekken. Hierbij gaat het om de beweging van 45° (half-haaks) tot 0° (helemaal gestrekt).
- U mag uw knie in de eerste 8 weken niet overstrekken.

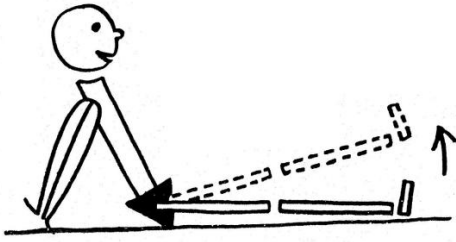
### Oefeningen tijdens de opname

Dit schema is bedoeld als ruggensteuntje bij het onthouden van de oefeningen. Volg de instructies goed op!



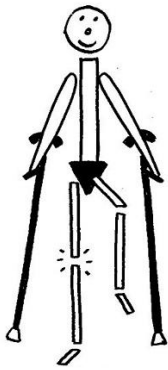
Oefening 1

- Span de bovenbeenspier aan door uw knie te strekken. Trek hierbij de knieschijf op. Het is belangrijk dat de geopereerde knie zo snel mogelijk recht/gestrekt is. Let op: u mag de knie niet over-strekken!
- Span 5 seconden aan.
- Herhaal dit 5 keer.
- Tijdens de opname in het ziekenhuis herhaalt u deze oefening 10 keer per dag.
- Thuis herhaalt u de oefening 3 keer per dag.



- Strek de knie door uw knieschijf op te trekken. Hef het been gestrekt tot ongeveer 20 cm.
- Hef het been 5 seconden. Rust dan 5 seconden.
- Herhaal dit 10 keer.

Oefening 2



- Loop met krukken 10% belast.

Oefening 3

## Hoe verder na ontslag?

### Metingen & Testen

Als u de Metingen & Testen bij uw eigen fysiotherapeut uitvoert, spreekt u met uw eigen fysiotherapeut af hoe de revalidatie na ontslag verder gaat.

Als u deelneemt aan de Metingen & Testen in het JBZ is de eerste vervolgspraak bij de fysiotherapie tegelijk met de controle bij de orthopedisch chirurg (ongeveer 8 weken na de operatie). Bij ontslag is deze datum nog niet bekend. Bel dan met afdeling Fysiotherapie in het JBZ zodra u bericht heeft gekregen over de controleafspraak bij de orthopedisch chirurg, telefoonnummer (073) 553 61 55.

De overige afspraken zijn in week 15, na 6 maanden en na 9 maanden (eindmeting).

## Samenvatting van uw revalidatie

Samengevat bestaat uw revalidatie uit:

### **Mobilisatiefase: periode 1 tot 6 weken**

- Controle huiswerk oefeningen.
- Opbouw spiergevoel en kracht.
- Opbouw van belasting bij goed looppatroon, 25% - 50% - 75% - 100%.

- Lopen met elleboogkrukken is de eerste 4 weken verplicht.
- Bij het traplopen is doorstappen nog niet toegestaan.
- Autorijden, maar ook het besturen van andere vervoersmiddelen mag alleen als u weer goed bent hersteld. Dit zegt de wet. Uw arts kan en mag niet beoordelen of u in staat bent om een auto te besturen. U moet dus zelf een inschatting maken of het veilig en verantwoord is om te rijden na een behandeling. Autorijden doet u altijd op eigen risico. Wij adviseren u om uw autoverzekeringpolis te bekijken omdat ook uw verzekeraar bepaalde eisen kan stellen aan het rijden na een behandeling. Het is niet verstandig om te gaan rijden als u nog medicijnen tegen de pijn gebruikt.

### Revalidatiefase: periode 6 weken tot 6 maanden

In de periode van 6 weken tot de 6e maand oefent u ongeveer 2 keer per week bij de fysiotherapeut. Het doel is:

- Vergroten van de buiging.
- Krachtverbetering.
- Stabiliteitstraining.
- U mag de knie nu wel over het hele traject strekken door eigen spierkracht.
- Vanaf 2 maanden mag u weer buiten fietsen.
- Vanaf 3 maanden mag u starten met joggen.
- Vanaf 5 maanden mogen krachtexplosies, snelle wendingen, draaiingen en plotseling afremmen, onder zeer gecontroleerde omstandigheden worden geoefend.

### Sportrevalidatie fase: periode van 6 maanden tot 9 maanden

U krijgt richtlijnen voor fitness en krachttraining.

- U mag nu sprinten en zwemmen.
- Bij het zwemmen van de schoolslag moet u explosieve bewegingen nog vermijden.
- Negen maanden na de ingreep mag u weer starten met wedstrijdporten, als de spieren van uw bovenbeen weer sterk zijn.

Zie ook de richtlijn van de KNGF: Evidence Statement revalidatie na Voorste Kruisband reconstructie

(<https://www.kngf.nl/kennisplatform/evidence-statements/revalidatie-na-vkb-reconstructie>)

## Praktische tips

### MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

### Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak>). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

### Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven>) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

## Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

## Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie>)

Orthopedie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie>)

Code PMD-031